



“Todos los años  
me examina  
los ojos un  
oftalmólogo.  
La última vez  
me enteré que  
necesitaba  
anteojos nuevos”.

Cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

# Examínese la vista

Otras tres cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

- 1 Comience un programa de ejercicio rutinario
- 2 Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas
- 3 Haga más seguro su hogar

CDC FOUNDATION  
MetLife Foundation



Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention





**Cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas:**

# Comience un programa de ejercicio rutinario

Otras tres cosas que USTED puede hacer para prevenir caídas:

- 1 Examínesse la vista
- 2 Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas
- 3 Haga más seguro su hogar

  
CDC FOUNDATION  
**MetLife Foundation**

  
  
Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

**“El ejercicio me fortalece y me ayuda a sentirme mejor”.**



Cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

# Haga más seguro su hogar

Otras tres cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

- 1 Comience un programa de ejercicio rutinario
- 2 Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas
- 3 Examínese la vista



Foto cortesía de Jake Pauls

“Qué bueno que instalé pasamanos en ambos lados de mis escaleras”.

CDC FOUNDATION  
**MetLife Foundation**





“Hablé con mi médico acerca de mis medicinas. Una me causaba mareos, así que me recetó una medicina diferente”.

Cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

## Pídale a su proveedor de atención médica que revise sus medicinas

Otras tres cosas que **USTED** puede hacer para prevenir caídas:

- 1 Comience un programa de ejercicio rutinario
- 2 Examínese la vista
- 3 Haga más seguro su hogar

  
CDC FOUNDATION  
**MetLife Foundation**

  
  
Department of Health and Human Services  
Centers for Disease Control and Prevention

Para más información, póngase en contacto con: Centers for Disease Control and Prevention • 770-488-1506 • [www.cdc.gov/injury](http://www.cdc.gov/injury)

